

.....世界因你而精彩.....

杨澜

给

女人的16堂智慧课



李安安◎编著

A large, dark red ribbon tied into a bow, positioned centrally below the author's name and above the quote.

女人可以不美丽，但不能没有智慧

中国三峡出版社

.....世界因你而精彩.....

杨澜

给 女人的16堂智慧课

李安安◎编著

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨澜给女人的 16 堂智慧课 / 李安安编著. —北京: 中国三峡出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-80223-701-8

I. ①杨… II. ①李… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 031079 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

<http://www.zgxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京洛平龙业印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16 印张: 15

字数: 160 千

ISBN 978-7-80223-701-8 定价: 28.00 元



序 言

女人因智慧而美丽

巴尔扎克说：“一个有智慧的人，才是真正一个力量无边的人。”



作为女人，怎样活出自己的精彩？怎样才能绽放自己的美丽？想必每个女人都想知道。

1

有美丽的容颜、妙曼的身姿；有一份自己喜欢的体面工作，可实现自我价值；有甜美的爱情，有一份幸福而稳定的婚姻；拥有出众的才情和独特的气质……所有这一切，是女人一生都在追寻，萦绕不去的梦。

但是，世界本不完美，人生本有无奈，人人都有缺憾。不仅美貌源自天生，我们无法选择；就是爱情和成功，我们也知道，有时真诚努力也难得到，需要各种机缘的际会。然而，有一样是我们可以改变的，那就是：选择成长，不断积极地向上。不断提高自己的知识文化和思想素养，不断提高自己的智慧，不断地完善提高自己，从而创造出完美人生！

聪明的女人知道，青春和美貌是短暂的，不可靠的。只有加强内修，提高人生智慧，才可能创造持久的美丽，人生也因此更有力量。

那么，怎样的女人，才算是智慧的女人？

智慧女人，正因为认识到人生和自己的不完美，所以，积极追求着自己的完美，做最好的自己。

智慧女人，是首先认识到自己是女性，喜欢做女人，守好女人本分，以做好女人为第一天职的女人。

智慧女人，是对自我和人生有清醒认识，爱自己，有自信，有自己的价值观的女人。

智慧女人，是心揣梦想，明白自己的方向，努力实现自我价值的女人。



智慧女人，是保持自我尊严和独立，坚持思想自由和精神独立的女人。

智慧女人，是坚持自我个性和原则，有自己的活法，有自己做人做事的风格，绝不随波逐流的女人。

智慧女人，是内修气质，外塑形象，内外兼修，气质优雅出众，善于延长并创造自身美丽的女人。

智慧女人，是保持心态年轻，热爱生活，积极向上，有自己的兴趣和爱好，有情趣和格调的女人。



2 智慧女人，是有能力爱，也尽情享受被爱；有能力做贤妻良母，对家庭负责的女人。

智慧女人，是心怀善良、温柔、仁爱和宽厚的女人，她不与男人比肩，却能以柔克刚。

智慧女人，心怀理想，既能独善其身，又有济世情怀的大女人。

智慧女人，是既能吃苦，也能享受人生，脱离了平庸和低级趣味的精致女人。

智慧女人，是完全有能力活出精彩，独立不倚，内心丰富而有力量女人。

智慧女人，是男人眼中性感，最有魅力，最理想的妻子和红颜知己。

……

女人，因智慧而美丽。女人因智慧，可弥补自身的不足和缺憾；女人因智慧，有能力提炼、升华自己独特的潜质和美丽；女人因智慧，更加丰满有力，活出精彩，做自己人生的主人。女人的智慧越多，也更容易获得人生的满足和快乐。

所以，做智慧女人，应该成为每个女人的明智选择。

当然，有智慧的女人都明白：智慧的取得，不会是外界和别人，只能是自己。

杨澜，这位中国女性的符号式人物，就是一位选择智慧，智慧也成就了她的女性。这位卓尔不群的魅力女性，她的每一个跨越、每一次身份的转变，都闪烁着智慧的光芒。

目 录

第一课 智慧开启美丽之门

智慧，每个人都想拥有。但事实上，并不是每个人都拥有智慧。智慧产生于真诚生活，积极向上的人心中；产生于用心感悟生活，在岁月淘洗中丰富并纯净自己的人心中。杨澜当然是成功的，但她首先是智慧的。她的光芒不仅因为成功，更因为智慧；她的美丽不仅因为光彩，也因为智慧。

1. 杨澜，智慧女人的典范 / 2
2. 智慧美在思想 / 4

第二课 智慧奠基，机遇给有准备的人

幸运也许存在，但任何成功决非是简单而侥幸的一次机会就可取得，成功的人生需要扎实的奠基和用心的规划。杨澜的聪明，就在于不仅抓住了机遇，充分证明自己的实力，创造自己的辉煌，而且更主要的是，她不会安于现状，而是积极地创造更大的机遇和成功。

1. 抓住机遇，该出手时就出手 / 7
2. 不做花瓶，做聪明的主持人 / 10
3. 急流勇退，选择成长，重垒地基 / 12

第三课 人生规划，明白自己的方向

人的一生究竟怎么过？你要向何方去？你需要什么，怎么去获得？怎样才能让自己越活越充实有力？……所有这些问题应该经常扪心自问，否则，你的路就可能走得糊里糊涂，容易迷失了自己。人生需要规划，一个对自己





的人生有清醒规划意识的人，就会走得坚实有力，也更容易成功。杨澜是明白自己，明白自己的方向的，她了解自己的需要，也知道如何去争取。

1. 有梦的女人会飞翔 / 16
2. 凭海临风，扩大视野和心胸 / 18
3. 充电，充实拔高自己 / 20
4. 定位，明白自己最大的资本 / 22

第四课 事业追求，做自己喜欢的事情



2

现代女人，理当有自己的事业追求。这是完善自我人生的需要，也是时代对女性的要求。做自己喜欢的事情，把梦想寄托其中，这是人生的一大乐趣。杨澜是独立自主的职业女性，她选择做自己喜欢的事情，而且做到了十分精彩——她走在时代的前沿。她心怀梦想，坚持自我，不断在突破中成长，蜕变，如蛹化蝶，不断高飞。

1. 心怀一份理想主义 / 25
2. 不断选择，寻找适合自己的舞台 / 28
3. 为理想奋斗是最自豪的事情 / 31
4. “我不聪明，但我很勤奋” / 33
5. 趁年轻时冒险吃苦 / 36
6. 承认失败，学会坚强 / 39
7. 注重成长，不断突破 / 42
8. 激情永驻，享受工作 / 45
9. 《天下女人》：关注女人最温暖的神经 / 47

第五课 不随波逐流，做自己想做的人

任何一个人，如果想活出自己的风采，就必须尊重自我个性，坚持自我志趣，按照自己的意愿生活，坚持走自己的路，而绝不能人云亦云，随波逐流。人活着，首先是为自己活的，只有做成了自己想成为的那个人，才说



明自己的人生没有白活，也没有后悔。杨澜一直是清醒的，不仅明白自己做什么，更明白自己想做什么样的人。做自己想做的那个人，是她的执着追求，为此，她寻找一条不同寻常的路；为此，她绝不随波逐流。

1. 坚持自我独特，创造自己的成功 / 51
2. 坚持志趣：“文化才是我的归宿” / 54
3. 做商业，把文化叫卖出去 / 56
4. 快乐地做慈善 / 59
5. 成功路上永远的探索者 / 62
6. 有更多自由选择，快乐的一生 / 64



第六课 宠辱不惊，人生得意也淡然

事业发达，功成名就，自然是人生幸事，生命也会得到更多满足和快乐。但并非每个人能拥有成功，也不是说平凡人活得不成功，没有快乐。古人云：“不以物喜，不以己悲。”说的就是一种人生的境界。成败得失不是绝对的，更不是永远的，如何看待，如何活出快乐满足，全在于一种心境。我们看到的杨澜，无论成败，都是那么从容淡泊、平静愉悦，永远不卑不亢，不患得失，宠辱不惊。

1. 从容不迫，以一种花开的姿态 / 68
2. 不为物役，坚守生命最本质的东西 / 71
3. 懂得低调的智慧 / 74
4. 一颗平常心 / 76

第七课 阳光心态，延长青春和美丽

一个人能否活得充实和快乐，很大程度上是由自己决定的。佛家所谓的“境由心造，相由心生”，说的就是一个人面对世界的心态。一个好心态，会让你的生活更积极向上，更充分地发挥潜能，获得成功，也享受到人生的乐趣。杨澜喜欢阳光，有着阳光的心态：朝气、明丽、大方、给人温暖和希



望，她一路阳光着走来，创造了阳光文化，既光耀了自己，又惠泽了别人；她一路阳光地微笑着，自信而活力，也以此延长了自己的青春和美丽，绽放出更加丰满的魅力。

1. 爱自己，自信而独立 / 80
2. 做最好的自己 / 83
3. 心存一点傲气 / 85
4. 保持心理年轻态 / 88
5. 宽容豁达，笑对人生 / 91
6. 做情绪的主人 / 95
7. 做减法生活 / 97
8. 永远不失去纯真 / 99
9. 心有敬畏，感恩生活 / 101



第八课 内修气质，涵养底蕴

女人的气质，如花香弥漫，让她散发出沁人心脾的美丽；如同磁场吸引，折射出一股强烈的向心力。杨澜知性优雅，高贵大方，透出深沉的涵养和智慧。随着内在的提升，她的美丽在岁月的洗礼中全面升级，如一坛陈酿，越品越有味道。这是岁月雕刻出来的美丽。这美丽，体现了她独有的做人做事风格，产生不同凡响的魅力，也征服了天下无数人。

1. 知性杨澜，气质如兰 / 104
2. 发现美的心灵和眼睛 / 106
3. 读书，散发思想之美 / 109
4. 优雅，高贵的女人味儿 / 111
5. 性感，要从骨子里透出 / 114



第九课 外修形象，标格出众

女人的内在形象只有很好地外化，才能获得更大的认同，其内涵和气质才能得到完美体现。会打扮的女人，是最能体现自己优长和气质的女人。杨澜的自我形象塑造是不追时风，追求简约和谐。无论什么场合，我们看到的她总是略施粉黛，衣着得体，端庄大方，优雅高贵，充分体现出她的精干和智慧。她的着装风格，已成为职业女性争相效仿的模范。

1. 爱美一生：女人一定要打扮 / 119
2. 为脸争光：浓妆淡抹总相宜 / 121
3. 不逐时髦：穿出自我风格 / 123
4. 仪态万方最诱人 / 126
5. 善睐明眸最动人 / 128



第十课 性格完善，做真正的女人

每个人都有自己的天赋性格，作为天性，应该得到保护，但作为个性，毕竟与社会和他人有抵触的地方，所以，人的个性还应接受社会的适当打磨，除去不必要的锋芒以适应社会，与人和谐相处。作为女人，无论你有几个个性，都不要忘记自己除了是自己，还是个女人，所以，你的性格里还首先应该有女人的天性：既有纯真善良，又有温柔慈爱；还要除去个性中与社会矛盾的锋芒：任性、骄傲、嫉妒、絮叨等等，否则会伤到别人，更会伤到自己。

1. 控制坏脾气，平易近人 / 131
2. 放弃嫉妒和絮叨，招人喜欢 / 133
3. 彰显出女人味儿 / 135



第十一课 爱情智慧，要爱，更要真实

爱情是人生幸福之源。爱情是可遇不可求的，但却是可以追求和学习的，是可以经营和认真把握的。把爱情转变为真实的幸福，既需要感性，又需要理性的把握，如此才能抓住自己的爱情，活在一份现实而踏实的幸福生活中。



6

1. 真爱来自内心最朴素的声音 / 139
2. 珍惜生命中的可贵情缘 / 143
3. 离开了任何一个男人，你都可以活得很好 / 147
4. 要学会对自己的爱情负责 / 149
5. 在爱情中学习成长 / 152
6. 真正了解他，再步入婚姻 / 154

第十二课 婚姻经营，围城里面好风景

婚姻是女人到一定时候向往的归宿。它对于一个女人的意义，不仅是让爱水到渠成进入有契约关系的婚姻，彼此负责，更主要是结束单身，开始人生的一个新征程。不仅要延长爱情，和一个男人一起同甘共苦地生活，更要学会真正地对爱人、对家庭、对亲人和对社会负责。所以，婚姻才让女孩变成女人，学会真正的成长和成熟。婚姻绝没想象中那么美，也没人们所说的那么糟。婚姻中的女人，一定要明白：婚姻是爱的延续，但又不同于爱情，它真实得琐碎，平淡得近乎平庸，它需要耐心；还要明白：嫁给一个人，也就开始了另一种生活方式。不仅要学会适应，更需要智慧经营，让自己的这个围城里充满好风光。

1. 带着梦想嫁个好男人 / 158
2. 优秀女人嫁得好，才会幸福 / 160
3. 老公是用来依恋的，不是改造的 / 162
4. “婚姻对女人当然更重要” / 165



5. 经营婚姻，更会从中汲取力量 / 167

6. 夫妻间有情，也需有义 / 171

第十三课 做好母亲，当好孩子的启蒙老师

做母亲，是一个女人重要而神圣的天职，也是女人最大的幸福之一。一个好女人，必定是一个以守好女人本分，喜欢做母亲，并有能力做好母亲的女人。当她做母亲时，也会尽显女人的善良和母性。为此，她会感到作为一个母亲的幸福，也会不由自主地释放她的伟大母爱，义无反顾地承担起母亲的所有责任。作为职业女性的杨澜，在该做母亲时，就毫无顾虑地做了母亲，并为此感到极大的幸福，无论多忙，也要求自己做一个好妈妈。



7

1. “做妈妈是多么幸福的事情” / 174

2. 智慧妈妈：培养孩子的人格和思维 / 176

3. 在快乐中与孩子一起成长 / 180

第十四课 会生活，也会做人

不平凡的杨澜，让人感动的是，她能以女人的细致，淡泊而精致地生活，在简单和细节中寻找满足，在情趣交流中寻找人生的乐趣。她热爱社交但保持个性独立，有个性但没攻击性，优雅地与周围和谐相处。生活也许是平凡平淡的，但却可以是丰实快乐的；社会人心是复杂多变的，却可以是让人积极快乐的。得失全在己心。

1. 健康的生活方式 / 183

2. 享受生活，幸福就在身边 / 186

3. 与人沟通，需要重视的能力 / 189

4. 方正做人，圆融处世 / 192

5. 良师益友，人生最大的财富 / 194

6. 以人格与修养征服他人 / 196



第十五课 善于理财，扩大爱心

财富可保障人生活得更舒服，让人生多一份保障。拥有财富是每个人的向往，也是每个人奋斗的重要目标。但财富毕竟是身外之物，不能保障人生的幸福快乐，也不是我们的真正追求。所以，无论你有无财富，应该对财富抱一份超然的心态。杨澜是富有的，但她从不为钱财所役，不当守财奴。她善于理财，生财有道；她有钱会花，把钱用在更有意义的事情上。与人分享，快乐自己，助益社会；她的爱心在财富增长中不断提升，广撒人间，也帮助她成为自己想做的的那个人：一个不仅对自己，更对社会有担当的人。



8

1. 才女更要做财女 / 199
2. 合理投资，生财有道 / 202
3. 有钱会用，投身慈善 / 204
4. 爱心大使，在给予中快乐 / 206

第十六课 智慧思索，女性的力量来自何方？

拥有智慧和魅力，活在幸福、爱和美中，是每个女人的梦想。但现实残酷：青春和美丽毕竟短暂，很多时候，我们力不从心。而智慧和魅力的修养，也绝非简单可造，而是我们贯穿一生的功课。在有限的人生中，如何让智慧和魅力拥有持续的力量？恐怕更需要思索。就此意义讲，追求力量也成为一种女性必修的智慧。内心有力量的女人，才更有魅力，才永远不会被谁打倒。

1. 人生的终极关怀是自己 / 209
2. 在爱与美中寻找力量 / 211
3. 有所坚持，怀一份宁信其有的执着 / 213
4. 善于平衡自己 / 215
5. 你的优势是以柔克刚 / 217
6. 相信积累的力量 / 219
7. 真正的力量来自内心 / 222



智慧开启美丽之门



智慧，每个人都想拥有。但事实上，并不是每个人都拥有智慧。智慧产生于真诚生活，积极向上的人心中；产生于用心感悟生活，在岁月淘洗中丰富并纯净自己的人心中。杨澜当然是成功的，但她首先是智慧的。她的光芒不仅因为成功，更因为智慧；她的美丽不仅因为光彩，也因为智慧。





1. 杨澜，智慧女人的典范



2

从《正大综艺》的清纯到《杨澜工作室》的理性，从《杨澜访谈录》的睿智到《天下女人》的温婉，杨澜的主持不仅完成了从娱乐到访谈节目的成功转型，而且实现了自己一步一个脚印向上飞跃的高度。

从央视著名主持人到主动学习的留美学生，从访谈节目主持人到阳光文化的商人，从做人文记录片，到投身慈善的爱心大使，杨澜的身份不断发生着改变，如蛹化蝶，实现了一个又一个的华丽转身。

从首届主持人“金话筒奖”到“《亚洲周刊》1999年泛亚地区社会与文化领袖人物”，从申奥形象大使到全国政协委员，从中国慈善家到领衔“2007年中国最美50女人”，杨澜获得了诸多荣誉，头上的光环更加璀璨夺目。

.....

杨澜不断地变化着，而且每个变化都给人惊喜；她不断成长着，每个成长都掷地有声；她不断提高着，翻新升华着自己的价值。更让亿万女人羡慕的是，杨澜不仅事业有成，而且爱情顺利，婚姻幸福，有子有女，生活得幸福圆满；她不仅知性美丽，而且拥有亿万财富。

杨澜是幸运的，二十余岁就声名鹊起，三十多岁就名利双收，事业家庭婚姻幸福都获得丰收，这是常人难以企及的高度，一般女人一生追求的梦想不过如此。上天何以如此青睐眷顾此人？聪明美丽的女人又何止万千？但是，杨澜的成功当然不是偶然的。一次幸运不能给人永远的幸运，一次成功并不能给人永远的成功。她之所以能从一个成功迈向另一个成功，并且与时俱进，不断积累扩大着自己的成功，就在于她的智慧——她的成功源于智慧。她智慧着学习，智慧着工作，智慧着生活，智慧着做妻



子，做母亲，智慧着做女人，所以，她获得了成功。

杨澜永远明白自己的方向，知道自己需要什么，怎么做，如何做到最好。她有清醒的自知，善于定位，善于扬长避短，最大限度地发挥自己的最大资本，实现自我价值；她坚持自我个性和风格，不断成长，挖潜自己，大胆地寻找不同寻常的路，最终走出一条属于自己的成功之路；她永远有自己的想法，尊重自己，倾听来自内心的声音，做人做事有自己的方式和风格，自然就创造出了一道只属于她自己，也光芒了世人的“杨澜风景”；她在执着与敬业中挥洒梦想与激情，不断实现着作为职业女人的社会价值；她在流动的岁月和经历中用心感悟，升华自己，在爱与美的追求中不断温婉着作为女人的天职；她永远忠于自己又不满意自己，于是，不断成长突破完善自己，向上，高飞，不断延伸着自己……



——这就是杨澜的智慧。这智慧如一股清泉，闪烁并穿透一个人的内心，发挥出持久的力量。正是这种智慧成就了杨澜，也成就了一位走在时代前沿的智慧女人典范。

在杨澜身上，我们看到，女性的智慧，就像一个人的眼睛，照亮着成长的方向，并关照到具体的细节，创造着成功的人生，提高着生活的品质。

现代社会的女性，承担着前所未有的责任：不仅需要独立而尊严地活，活出自己的社会价值，而且需要对自己和家庭负责，履行传统女人应尽的义务。历史给这个时代的女人更多的使命，也给了她们更多的机遇。

无论是选择传统角色的相夫教子，还是选择到广阔的舞台展现自己，聪明的女人明白：天姿国色和男人都不能成为自己终身的依靠，真正能够靠得住的是自己，是高扬自我生命之歌的智慧。



女性的智慧，就像一个人的眼睛，
照亮着成长的方向，并关照到具体的细
节，创造着成功的人生，提高着生活的
品质。



2. 智慧美在思想



4

智慧源于思考。智慧女人，必然是一个敏于感悟，勤于学习，乐于思考，勇于探索的人；必然是一个从生活、从经历、从知识中提炼出自己独特思想的人。所以说，智慧的内核，是思想。而人的魅力，主要在思想。所以，智慧就是魅力。

杨澜与一般的美女主持人的最大不同，就是她很早就聪明地选择了不做美女主持，而是做聪明的主持人。这个定位不仅源于对自我的清醒认识，还在于对未来的聪明规划。她成名于综艺节目，却放弃做综艺，更不趋风做娱乐，而是沉淀深化自己，做高端访谈，做人文的专题片，做人性的《天下女人》，即便是做商人，也是做的出卖高端电视文化的商人。她的每一次选择，都向人们彰显了她非凡的远见和智慧。

在这远见和智慧里，我们看到的是一个永远有自己的想法，与众不同的，有思想的主持人，一个影响和魅力远远超越了一个主持人能量的多面杨澜。

杨澜的聪明和思想，既源于她出身于一个知识分子家庭，自小受到良好正统的教育，对文化有份天然的亲切，又出于她后天的自觉学习和提高，出于她对文化的一份热爱和理想，最终凝结成一份挥之不去的人文情结。

她从来就不是一个简单而娱乐的人，自然不会去做哗众取宠的主持人；



智慧的内核，是思想。而人的魅力，主要在思想。所以，智慧就是魅力。